

Ryhmäliikuntatunnit altaassa 9.1.–19.3.2023, TÖÖLÖ

Vesiliikunta- ja VirtuaaliVesi -tuntien aikana ryhmäliikunta-allas on varattu. Ajantasaisen ryhmäliikuntaohjelman löydät aina netin varausjärjestelmästä www.urheiluhallit.fi/varaukset.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
6.50 Cardio 3 #athletic 45	7.15 Hydrobic	6.50 Move 4 #core 40	7.00 Power 2 #circuit 45	8.45 Move 4 # mobility 30	9.00 Cardio 4 #athletic 30	9.40 Beat 3 #shine 30
10.00 Move 2 #core 45	9.05 Power 3 #circuit 30	10.15 (8.3. asti) Hydrobic	11.20 Beat 3 #stepup 45	9.25 Vesivoimistelu*	17.30 Move 3 #core 45	10.20 Hydrobic
10.55 Vesivoimistelu*	9.40 Cardio 3 #athletic 45	11.00 Hydrobic	12.15 Vesivoimistelu*	10.00 Hydrobic		17.45 Power 3 #challenge 30
11.30 Vesivoimistelu*	10.35 Vesivoimistelu*	11.45 Vesivoimistelu*	15.10 Cardio 4 #athletic	10.50 Power 3 #circuit 45		18.20 Cardio 4 #athletic 45
12.05 Vesivoimistelu*	11.10 Vesivoimistelu*	12.20 Vesivoimistelu*	16.30 Hydrobic	12.00 Vesivoimistelu*		
15.40 Hydrobic	11.50 Move 4 #core 40	18.40 Hydrobic	17.05 Vesi HIIT	18.40 Cardio 4 #athletic 45		
16.30 Hydrobic	15.30 Power 3 #circuit 45		19.00 Move 4 #core 40			
17.20 Power 3 #challenge 30	18.20 Hydrobic					
17.55 Beat 3 #shine 30	19.05 Hydrobic					



VirtuaaliVesi

Vesiliikuntaa virtuaaliohjaajan opastamana.

urheiluhallit.fi/hinnat

urheiluhallit.fi/varaa

urheiluhallit.fi/tuntikuvaukset